



ほけんだより

2025年 11月 りすのき保育園 NO.9

朝晩冷えこむことが多くなりました。本格的な冬が来る前に、柔らかい日差しの下

で紅葉を楽しむのも、素敵な一日になりそうですね。風邪をひかないように気をつけてお過ごしください。

今月の予定

0歳児・幼児健康診断	4日(火) 14:00~	くるみ・どんぐりの部屋
		大池先生に診察していただきます。 ※先月の乳児健診を受けることができなかったお子さんも対象です
からだの話	6日(木)	幼児クラス(感染予防、事故防止)
身体測定	27日(木)	全園児 ◆健康カードは月末までに結果をお渡しします

～空気が乾燥してきました～

気温が下がり、湿度が低い日が多くなりました。皮膚の乾燥、のどや鼻の粘膜の乾燥防止のため、湿度が低い日は加湿器や、タオルを濡らして干すなど加湿につとめます。水分補給も引き続きおこないます。

ウィルスに負けない体づくり

感染症や風邪を引きやすいと感じたら、生活を見直してみましょう。

- ・しっかり睡眠をとる
- ・適度に体を動かし、運動をする
- ・体が疲れている時は、ゆっくり体を休める
- など

乾燥に気づいたら 早めの対策を



空気が乾燥すると、感染症も流行してきます。寒暖差の影響や乾燥、気圧の影響で咳が出やすくなることや、鼻水の症状が多くなり、熱をだすお子さんも少なくありません。ひどくなる前に早めに受診しましょう。お出かけの際は、体調に十分気をつけてお楽しみください。



かんせんしょうりゅうこう せつ 感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

1 手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。

2 せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。

3 体調確認

ほつねつ 発熱やせき・鼻水など
しょうじょう 症状があるときは無
理せず休もう。



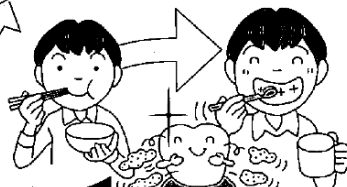
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらかぐ」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月8日は、いい歯の日です。先月おこなった秋の歯科検診では、春に比べてきちんと歯磨きができおり、きれいな歯の子が多いと、先生が仰っていました。

就学時近くなると、乳歯は抜け永久歯が生えてきて、奥歯にも大きな6才臼歯(第一大臼歯)が生えてきます。永久歯の準備は、乳歯が生え始めて少しするともう始まっています。小さい頃から、「歯にいい事を習慣づける」ことは将来の宝になるでしょう。

“親子で歯の定期検診を受けてみる” “よく噛んで食べてみようか30回ね” などこの機会に家族で、歯について話をしてみてもいいかながでしょうか？

今月も元気に、登園できますように☆